








		Planning		Zwemmen		Fietsen				Lopen				Conditietraining																				
FASE Ontwikkeling	Leertijd	Stuuring APHV	FASE Focus	Overl (cm) per jaar	Optimale sporttechn. Begrijpt...	Projecten	Beleids	Aantal trainingen/week	Gemidd. tijd/afstand / week	Total uren / week	Total uren / jaar	Periodeprogramma	Aantal en lengte zwembalningen/week	Gemiddeld KM zwem / week	Min KM week	Max KM week	Min KM jaar	Max KM jaar	Intermittent aerob & anaerob	Inhoud zwemtechniek	Aantal en lengte looptrainingen/week	Gemiddeld KM lopen / week	Min KM week	Max KM week	Min KM jaar	Max KM jaar	Intermittent aerob & anaerob	Inhoud looptechniek	Aantal en lengte droogtrainingen voor de zwembalning/week	Aantal en lengte droogtrainingen/week	Aantal en lengte krachttrainingen/week	Inhoud op het drage	Aantal uren/dagen (discipline, multi sport, u.s.w.)	
Active START	5	-	1. Focus op ALGEMENE BEWEGINGSVAARDIGHEDEN klimmen, lopen, werpen, rollen, springen, evenwicht, ... 2. Verkennen van risico's en GRENZEN in een veilige speelomgeving 3. Geïntegreerde en ongestructureerde beweging. 4. Beweigen is FUN, Nadruk op PARTICIPATIE. 5. Aanleren TECHNISCHE BASISVAARDIGHEDEN 6. ALLE DAGEN bewegingsactief	4-6	Multimed. beeldstof	-	-	32	345	2	68	alle dagen bewust	14-5min	3	2	4	70	100	-	-	-	160min	-	-	-	-	-	-	-	160min	-	-	-	2,6
Fundamenteel	7-8	-	1. Focus op ALGEMENE BEWEGINGSVAARDIGHEDEN klimmen, lopen, werpen, rollen, springen, evenwicht, ... 2. Aanleren bewegingen van FAIR PLAY 3. Geïntegreerde en ongestructureerde beweging. 4. Beweigen is FUN, Nadruk op PARTICIPATIE. 5. Aanleren TECHNISCHE BASISVAARDIGHEDEN 6. ALLE DAGEN bewegingsactief	4-6	Multimed. beeldstof	-	-	37	430	4	155	alle dagen bewust	20min	3	2	4	70	100	-	-	-	245min	-	-	-	-	-	-	-	160min	-	-	-	2,6
	9-10	-	1. Idem + verder PERFECTIENEREN basisvaardigheden zwemmen 2. Aanvang ontwikkeling AEROBIE UITHOUDING 3. Aanvang ontwikkeling Snelheid 4. Van Multimed naar ONKLAND 5. Aanvang WEDSTRIJDPARTICIPATIE (keuze voor paar recreatie of competitie)	4-6	Trainer B (of instructor onder supervisie)	Trainer B (of instructor onder supervisie)	-	30 > 41	160	200	12	310	200min + 10min 200min + 10min + 10min	10	7	12	280	380	-	-	-	445min	-	-	-	-	-	-	160min	-	-	-	2,6	
	11-12	APHV-1	1. Idem 2. Voorbouwen ontwikkeling aerobe uithouding en snelheid via een mix van specifiek en a-specifieke training 3. Duurt in OPEN WATER zwemmen 4. STARTS en WISSELS 5. Wedstrijdparticipatie in DEELDISCIPLINES	4-6	Trainer B	Trainer B	-	43	124	140	400	800	300min 200min	15	12	18	600	850	-	-	-	545min	-	-	-	-	-	-	160min	-	-	-	6,10	
LEARNING to train	1-2	APHV-1 / APHV	1. Mogelijk TIDELIJKE daling in prestatie en belastbaarheid 2. Keuze van TRIATHLON 3. Ontkijken algemene en specifieke sportieve VAARDIGHEDEN 4. MEDISCHE SCHEMING 5. Prestaties situeren in ONTWIKKELINGSPERSPECTIEF 6. Wedstrijden met ONTWIKKELINGSDOELLEN	8-12	Trainer B	Trainer B	Ageliter	160	200	12	310	Dubbel periodering 140min 200min 140min	18	16	24	750	875	-	-	-	4x15min	-	-	-	-	-	-	1-2x60min	-	-	-	8,12		
TRAINING to train	3-4	APHV+1	1. Opbouwen KRACHT en UITHOUDING mits TECHNIEK op punt staan 2. Wedstrijden met PRESTATIE en ONTWIKKELINGSDOELLEN 3. Keuze voor TOPSPORT	2-4	Trainer A, sportwetbeg.	Trainer A, sportwetbeg.	Ageliter	48	184	22	450	Dubbel periodering 140min 200min 140min	20	18	26	875	950	-	-	-	4x15min	-	-	-	-	-	-	1-2x60min	-	-	-	10,12		
	5-6	APHV+2 / +3		-2	Trainer A, sportwetbeg.	Trainer A, sportwetbeg.	Ageliter	49	204	24	500	Dubbel periodering 140min 200min 140min	22	18	30	1000	1250	-	-	-	4x15min	-	-	-	-	-	-	1-2x60min	-	-	-	10,14		
Training to COMPLETE	7-8	-	1. Fase van SPECIALISEREN 2. Fase van TALENTCONFIRMATIE	-1	Trainer A, sportwetbeg.	Trainer A, sportwetbeg.	Ageliter	49	254	26	550	Dubbel periodering 140min 200min 140min	25	20	40	1200	1500	-	-	-	4x15min	-	-	-	-	-	-	1-2x75min	-	-	-	10,15		
Training to WIN	9-10	-	1. PRESTATIEOPTIMALISATIE 2. PERFECTIE	-	Trainer A, sportwetbeg.	Trainer A, sportwetbeg.	Ageliter	49	354	30	700	Dubbel periodering 140min 200min 140min	25	20	40	1200	1500	-	-	-	4x15min	-	-	-	-	-	-	1-2x75min	-	-	-	10,15		
ACTIVE for life	-	-	1. Meerdere keren per week sportactief 2. Mix van cardio, kracht en flexibiliteit	-	Trainer A, sportwetbeg.	Trainer A, sportwetbeg.	Ageliter	48	52	-	-	200	Polarized model: 70-80% zone 1 5-10% zone 2 10-25% zone 3	-	-	-	-	-	-	-	10min	-	-	-	-	-	-	1-2x75min	-	-	-	0,15		

© Reinout Van Schuylenbergh - Gebruik door VTDL clubs en VTDL clubtrainers toegestaan in het kader van de clubwerking. Geen toelating om dit op een andere manier te gebruiken, verspreiden of te commercieel exploiteren.

  				Planning		Zwemmen		Fietsen		Lopen		Conditietraining														
FASE Ontwikkeling	Leertijd	Stuuring APHW	FASE Focus	Overl. (cm) per jaar	Aantal trainingsweken/jaar	Gemidd. tijdsbesteding / week	Total uren/week	Aantal en lengte zwembalningen/week	Gemiddeld KM zwem / week	Min KM week	Max KM week	Aantal en lengte fietstrainingen/week	Gemiddeld KM fietsen / week	Min KM week	Max KM week	Aantal en lengte looptrainingen/week	Gemiddeld KM lopen / week	Min KM week	Max KM week	Aantal en lengte krachttrainingen/week	Inhoud op het drage	Aantal uren/dagen (discipline, multi sport, uitsluit)				
Active START	3	-	1. Focus op ALGEMENE BEWEGINGSVAARDIGHEDEN klimmen, lopen, werpen, rollen/springen, evenwicht, ... 2. Verkennen van risico's en GRENZEN in een veilige speelomgeving 3. Gestructureerde en ongestructureerde beweging. 4. Bewegen is FUN, Nadruk op PARTICIPATIE. 5. Aanleren TECHNISCHE BASISVAARDIGHEDEN 6. ALLE DAGEN bewegingsactief	4-6	32	3u45	2	8	14-5min	3	2	150min in de club daarnaast: 1uur zwembalning	15	12	20	400	600	160min in de club daarnaast: 1uur zwembalning	15	12	20	400	600	2415min	160min	2,6
Fundamenteels	7-8	-	1. Focus op ALGEMENE BEWEGINGSVAARDIGHEDEN klimmen, lopen, werpen, rollen/springen, evenwicht, ... 2. Aanleren begriples van FAIR PLAY 3. Gestructureerde en ongestructureerde beweging. 4. Bewegen is FUN, Nadruk op PARTICIPATIE. 5. Aanleren TECHNISCHE BASISVAARDIGHEDEN 6. ALLE DAGEN bewegingsactief	4-6	37	4u30	4	155	2u00min	3	2	160min in de club daarnaast: 1uur zwembalning	15	12	20	400	600	160min in de club daarnaast: 1uur zwembalning	15	12	20	400	600	2415min	160min	2,6
	9-10	-	1. Idem + verder PERFECTIENEREN basisvaardigheden zwemmen 2. Aanvang ontwikkeling AEROBE UITHOUDING 3. Aanvang ontwikkeling Snelheid 4. Van Multimove naar OPENLAND 5. Aanvang WEDSTRIJDPARTICIPATIE (keuze voor puur recreatie of competitie)	4-6	39 > 41	4u30	4	155	2u00min > 2u00min > 2u00min	10	7	12	35	30	40	1000	1200	160min in de club daarnaast: 1uur zwembalning	15	12	20	400	600	4415min	160min	2,6
	11-12	APHV-1	1. Idem 2. Voorbouwen ontwikkeling aerobe uithouding en snelheid via een mix van specifiek en a-specifieke training 3. Duur in OPEN WATER zwemmen 4. STARTS en WISSELS 5. Wedstrijdparticipatie in DEELDISCIPLINES	4-6	43	4u	4	155	3u00min > 2u00min	15	12	18	50	40	60	1750	2000	160min in de club daarnaast: 1uur zwembalning	15	12	20	400	600	5415min	160min	6-10

© Reinout Van Schuylenbergh - Gebruik door VTDL clubs en VTDL clubtrainers toegestaan in het kader van de clubwerking. Geen toelating om dit op een andere manier te gebruiken, verspreiden of te commercieel exploiteren.

  		FASE Ontwikkeling		FASE Focus		Planning		Zwemmen		Fietsen			Lopen			Conditietraining			Aantal ultiatlon (discipline, multi sport, ultiatlon)																	
FASE Ontwikkeling	Leerrijd	Stuuring APHW	Overl (cm) per jaar	Optimale sporttechn. Begaafd.	Projecten	Selectie	Aantal trainingsoeken/jaar	Gemidd. tijdsbesteding / week	Total sessies / week	Total uren/bedrijfting / jaar	Periodiseringmodel	Aantal en lengte zwemtrainingen/week	Gemiddeld KM zwem / week	Min KM week	Max KM week	Min KM Jaar	Max KM Jaar	Min KM week		Max KM week	Min KM Jaar	Max KM Jaar	Min KM week	Max KM week	Min KM Jaar	Max KM Jaar	Min KM week	Max KM week	Min KM Jaar	Max KM Jaar	Inhoud op het drage					
LEARNING to train		APHV 1 / APHV	8-12	Trainer B	Maatschappelijk	insgelijkt	46	14u 20u	12	550 600	Dubbele periodisering	3x/week 1.3x/20min 2.3x/20min 3x/20min	18	16	24	750	875																			
TRAINING to train		APHV+1	2-4	Trainer A - sport wet beg	TopSportClub - clubstad	positief	48	18u 22u	14	650 750	Dubbele periodisering	3x/week 1.3x/20min 2x/20min 3x/20min	20	18	26	875	950																			
		APHV+2 / +3	-2				48	20u 22u	14	750 900	Dubbele periodisering	3x/week 1.3x/20min 2.3x/20min 3x/20min	22	18	30	1050	1250																			

  		Planning										Zwemmen				Fietsen				Lopen				Conditietraining															
FASE Ontwikkeling	FASE Focus	Doel (cm) per jaar	Optimale sporttechn. Beginaid.	Projecten	Beloften	Aantal trainingsweken/jaar	Gemidd. tijdtoename / week	Total sessies / week	Total uren / week	Periodisering	Aantal en lengte zwembalningen / week	Gemiddeld KM zwem / week	Min KM week	Max KM week	Min KM jaar	Max KM jaar	Intermittente aerob & anaerob	Inhoud zwemtechniek	Aantal en lengte fietsbalningen / week	Gemiddeld KM fietsen / week	Min KM week	Max KM week	Min KM jaar	Max KM jaar	Intermittente aerob & anaerob	Inhoud fietstechniek	Aantal en lengte loopbalningen / week	Gemiddeld KM lopen / week	Min KM week	Max KM week	Min KM jaar	Max KM jaar	Intermittente aerob & anaerob	Inhoud looptechniek	Aantal en lengte droogbalningen voor de zwembalning / week	Aantal en lengte droogbalningen / week	Aantal en lengte krachtbalningen / week	Inhoud op het droge	Aantal wedstrijden (discipline, multi sport, uitwinst)
Training to COMPETE	18-22	-	1. Fase van SPECIALISEREN 2. Fase van TALENTCONFIRMATIE	-	1	49	25u	18	1100	3-4x60min 1-2x120min	25	20	40	1200	1500	Polarized model: 70-80% zone 1 5-10% zone 2 10-25% zone 3	oefenstof	3x4x300min 1-3x120min 0-2x120min	250	300	400	11500	12500	Polarized model: 80-85% zone 1 5% zone 2 10-15% zone 3	oefenstof skills	1x60-120min 1x120-180min 1-2x120-15min	70	55	80	3100	3350	Polarized model: 80-85% zone 1 5% zone 2 10-15% zone 3	conditiebalningen	4x15min	-	1-2x75min	10-15		
Training to WIN	23	-	1. PRESTATIE MAXIMALISATIE 2. PERFECTIE	-	-	49	25u	18	1200	3-4x60min 1-2x120min	25	20	40	1200	1500	Polarized model: 70-80% zone 1 5-10% zone 2 10-25% zone 3	oefenstof	3x4x300min 1-3x120min 1-2x120min	275	250	450	11500	14500	Polarized model: 75-85% zone 1 5-10% zone 2 10-15% zone 3	oefenstof skills	1x60-120min 1x120-180min 1-2x120-15min	80	65	100	3600	3850	Polarized model: 75-85% zone 1 5-10% zone 2 10-15% zone 3	conditiebalningen	4x15min	-	1-2x75min	10-15		
ACTIVE for life	-	-	1. Meerdere keren per week sportactief 2. Mix van cardio, kracht en flexibiliteit	-	-	48	-	-	~200	submaximaal	-	-	-	-	-	-	Polarized model: 70-80% zone 1 5-10% zone 2 10-25% zone 3	-	-	-	-	-	-	-	-	Polarized model: 75-85% zone 1 5-10% zone 2 10-15% zone 3	Natuur running	-	-	-	-	-	-	30min	-	1-2x15-20min KIJ, fietsbalning en evenwicht	0-15		

© Reinout Van Schuylenbergh - Gebruik door VTDL clubs en VTDL clubtrainers toegestaan in het kader van de clubwerking. Geen toelating om dit op een andere manier te gebruiken, verspreiden of te commercieel exploiteren.